

## LỰCH CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG

ThS. Đỗ Viết Cường

*Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang*

*Email: Doviectuongvff@gmail.com*

**Tóm tắt:** Bài tập bổ trợ có mục đích khắc phục sai lầm trong thực hiện kỹ thuật đá bóng và nâng cao hiệu quả huấn luyện kỹ thuật cho cầu thủ. Bài tập bổ trợ còn là phương tiện cơ bản nhất trong việc giảng dạy huấn luyện kỹ thuật trong bóng đá. Qua các bài tập bổ trợ sẽ giúp người học nắm bắt các kỹ thuật một cách nhanh nhất. Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 10 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm phát triển nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho sinh viên trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang.

**Từ khóa:** *Bài tập, kỹ thuật đá bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân*

**Abstract:** The supplementary exercises aim to correct errors in performing football techniques and improve the effectiveness of technical training for players.

Supplementary exercises are also the most basic means of teaching technical training in football. Through supplementary exercises, learners will grasp the techniques as quickly as possible. By using conventional scientific research methods, we selected 10 exercises, then proceeded to build an experimental plan to develop and improve the effectiveness of kicking techniques with the inside of the foot passing for students of Nha Trang Central Pedagogical College.

**Keywords:** *Exercises, football techniques, inside of the foot passing.*

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, bóng đá hiện đại phát triển rất mạnh mẽ và rộng lớn trên toàn Thế giới trong đó có Việt Nam. Tốc độ trận đấu được đẩy lên cao hơn, trình độ kỹ chiến thuật phát triển mạnh mẽ với lối đá tổng lực tấn công và phòng thủ cả đội, cầu thủ thi đấu có nhiều tiểu xảo tinh vi hơn. Điều đó đòi hỏi cầu thủ phải hoàn thiện về mọi mặt từ thể lực đến kỹ thuật.

Kỹ thuật bóng đá là một trong những yếu tố cơ sở trong các yếu tố cấu thành của môn

bóng đá, trên cơ sở đó thì các yếu tố khác (chiến thuật) mới có điều kiện phát triển.

Kỹ thuật bóng đá bao gồm những động tác, hành động có tính chất chuyên biệt và những hành động, động tác có tính chất thông dụng, đồng thời có cả tính chất nghệ thuật và tính chất sức mạnh trong một không gian rộng với thời gian kéo dài. Hoạt động đá bóng chủ yếu sử dụng đôi chân là bộ phận ít khéo léo, do đó tính chất của kỹ thuật động tác vừa khác lạ với hoạt động tự nhiên của con người (thường là

sử dụng đôi tay rất khéo léo), vừa rất phức tạp trong điều khiển một vật thể đặc biệt là trái bóng hình cầu, nó có thể chuyển động rất phức tạp do các tác động từ ngoại cảnh.

Trong tất cả các môn Thể thao nói chung và Bóng đá nói riêng, muốn nâng cao được thành tích thì các VĐV Bóng đá phải nâng cao được: “*Trình độ kỹ thuật, chiến thuật, sự chuẩn bị về tâm lý, thể lực, điều kiện tập luyện, huấn luyện*”. Trong đó, kỹ thuật Bóng đá là một trong những vấn đề cơ bản nhất để có thể giành được thắng lợi trong những trận đấu.

Qua quan sát thực tế và trong những giải phong trào cũng như các giải ngành cho thấy khả năng thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng của nam đội tuyển Bóng đá Trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang còn hạn chế. Các em còn đá bóng thiếu chính xác về phương hướng cũng như tốc độ bay của quả bóng. Để nâng cao thành tích đá bóng bằng lòng bàn chân của đội Bóng đá nam Trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang có khá nhiều hướng, một trong những hướng đó là đưa ra các bài tập cho quá trình tập luyện nhằm hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích đá bóng bằng lòng bàn chân của trường. Trước đây có tác giả nghiên cứu về chuyển bóng bằng lòng bàn chân nhưng tại Trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang vấn đề này chưa được nghiên cứu và áp dụng. Xuất phát từ lý do trên, trên cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi mạnh dạn đi sâu nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho sinh viên trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang*”

Khách thể nghiên cứu là 22 VĐV đội bóng Đá Trường Cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang.

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm,

phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho sinh viên trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang**

### 1.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập trước hết tôi căn cứ vào đặc điểm tâm lý lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu, cơ sở khoa học của việc huấn luyện khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân. Qua đó tôi xác định nguyên tắc lựa chọn bài tập cho phù hợp.

- Nguyên tắc 1: Các bài tập phải đảm bảo có tính hệ thống, tính khoa học.

- Nguyên tắc 2: Các bài tập phải nâng cao trình độ đá bóng bằng lòng bàn chân cho các cầu thủ.

- Nguyên tắc 3: Các bài tập có tính đa dạng tạo hứng thú tập luyện cho các em.

- Nguyên tắc 4: Các bài tập phải đảm bảo tính khả thi nghĩa là mục đích, hình thức phải phù hợp với đối tượng người tập cũng như phù hợp với điều kiện tập luyện (sân bãi, dụng cụ...).

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải tiếp cận với các xu hướng sử dụng các biện pháp huấn luyện khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân hiện đại.

### 1.2. Lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được vận dụng nhiều trong Bóng đá (kể cả tập luyện và thi đấu) để thực hiện động tác không khó nhưng để chính xác ở mức độ cao thì lại không hề đơn giản do diện tích tiếp xúc bóng ít nên đôi khi đá bóng không chính xác, kỹ thuật động tác không phù hợp với tự nhiên, khi đá bóng phải bẻ bàn chân ra ngoài nên biên độ bị hạn chế, khó tạo ra được gia tốc lớn nên bóng đi không căng.

Trong quá trình học tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân người tập rất dễ mắc phải các sai lầm sau:

- Đá bóng không có lực do đặt chân trụ quá xa hoặc quá gần bóng nên tiếp xúc bóng sai kỹ thuật.

- Lòng bàn chân tiếp xúc bóng không vuông góc với hướng phát lực, chân đá bóng

chuyển động từ sau ra trước không thẳng với hướng định đá nên bóng đi không đúng hướng.

- Thân người gò bó khi đá bóng nên ảnh hưởng đến quá trình thực hiện kỹ thuật.

Để khắc phục được các sai lầm thường mắc như trên và nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân nên tôi lựa chọn một số bài tập. Để lựa chọn bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (n = 20)**

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Số phiếu tán thành	%	Số phiếu không tán thành	%
<b>Nhóm I. Các bài tập không bóng</b>					
1	Nhảy tiến lùi qua bóng (lần)	19	95	1	5
2	Bật xa tại chỗ (lần)	15	75	5	25
3	Đứng tại chỗ mô phỏng động tác đá bóng bằng lòng bàn chân (lần)	14	70	6	30
4	Chuyền bóng qua lại (s)	15	75	5	25
<b>Nhóm II. Các bài tập có bóng</b>					
5	Đá bóng vào tường	19	95	1	5
6	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 2x3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần	18	90	2	10
7	Đá bóng động vào cầu môn 2x3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần	20	100	0	0
<b>Nhóm III. Các bài tập trò chơi và thi đấu</b>					
8	Đá bóng tĩnh vào cầu môn 2x3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần	15	75	5	25
9	Chuyền bóng vòng tròn (s)	18	90	2	10
10	Thi đấu sút cầu môn (phút)	14	70	6	30

Từ bảng 1 cho thấy các bài tập chúng tôi đưa ra đều được các chuyên gia và giảng viên đánh giá rất cao để đưa vào sử dụng và các bài tập đó là:

1. Nhảy tiến lùi qua bóng (lần)
2. Bật xa tại chỗ (lần)

3. Đứng tại chỗ mô phỏng động tác đá bóng bằng lòng bàn chân (lần)
4. Chuyển bóng qua lại (s)
5. Đá bóng vào tường (lần)
6. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần
7. Động bóng vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần
8. Đá bóng tĩnh vào cầu môn 2x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần
9. Chuyển bóng vòng tròn (s)
10. Thi sút cầu môn

### 1.3. Ứng dụng bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang

Sau khi lựa chọn được bài tập và tiến hành lập kế hoạch tập luyện. Tôi tiến hành chia ngẫu nhiên 2 nhóm n = 22

Nhóm A: 11 người (nhóm thực nghiệm)

Nhóm B: 11 người (nhóm đối chứng)

Qua việc tham khảo và trao đổi ý kiến với một số chuyên gia, các giáo viên có chuyên môn tôi tiến hành xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện trong vòng 6 tuần như sau:

**Bảng 2. Xây dựng kế hoạch giảng dạy và tập luyện trong 6 tuần cho nhóm thực nghiệm**

Số TT	Tuần Giáo án	1		2		3			4			5			6				
	Các bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Nhảy tiến lùi qua bóng (lần)	x			x				x					x			x		
2	Bật xa tại chỗ (lần)		x					x			x					x		x	
3	Đứng tại chỗ mô phỏng động tác đá bóng (lần)	x		x				x		x						x			
4	Chuyển bóng qua lại cho nhau (s)		x			x						x				x		x	
5	Đá bóng vào tường (lần)				x			x			x				x		x		
6	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	x				x				x			x						x
7	Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần		x				x					x				x			x
8	Đá bóng tĩnh vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần				x	x		x				x				x			x
9	Chuyển bóng vòng tròn (s)		x				x			x			x			x			x
10	Thi đấu sút cầu môn (lần)	x				x				x				X				x	

Trước khi tiến hành thực nghiệm với các bài tập đưa ra đề tài tiến hành kiểm tra trước

thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ( $n_A = n_B = 11$  VĐV)**

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng ( $n_A=11$ )	Nhóm thực nghiệm ( $n_B=11$ )	SD	t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	P
		x <sub>A</sub>	x <sub>B</sub>				
1	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,45	3,36	0,68	0,46	2,086	>0,05
2	Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,18	2,91	0,43	1,50	2,086	>0,05
3	Đá bóng chết vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	2,36	2,09	0,97	0,66	2,086	>0,05

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm cả 3 test kiểm tra đều thu được kết quả  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng  $P > 0,05$ . Điều đó cho thấy sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, ta thấy trước thực nghiệm khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân

của các em thuộc 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là như nhau.

Sau 6 tuần Tthực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng tôi tiến hành kiểm tra lại khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 đối chứng và thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. So sánh kết quả khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ( $n_A = n_B = 11$  VĐV)**

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng ( $n_A=11$ )	Nhóm thực nghiệm ( $n_B=11$ )	SD	t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	P
		x <sub>A</sub>	x <sub>B</sub>				
1	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	4,18	4,09	1,03	0,04	2,086	<0,05
2	Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,82	3,64	1,91	0,22	2,086	<0,05
3	Đá bóng chết vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,64	3,55	1,36	0,16	2,086	<0,05

Kết quả ở bảng 4 cho thấy: Sau 6 tuần thực nghiệm theo chương trình thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test, thể hiện ở kết quả  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P < 0,05$ . Khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tăng trưởng, nhưng sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này cho thấy các bài tập tôi lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ truyền thống đã được sử dụng. Từ đó có thể kết luận các bài tập tôi lựa chọn để nâng cao

khả đá bóng bằng lòng cho đội tuyển bóng đá nam Trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang là có hiệu quả tốt.

### KẾT LUẬN

Qua một thời gian nghiên cứu trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho VĐV Bóng đá, quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 6 tuần, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân qua các các test kiểm tra.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Daxuorxki. V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội
- [3]. Harre-D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Diên Phong(1999), “130 câu hỏi và câu trả lời về Huấn luyện thể thao hiện đại”, Nxb TDTT Hà Nội
- [5]. Trần Duy Hòa và cộng sự (2014), *Giáo trình bóng đá tập 1 và 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [6]. Trần Duy Hòa – cộng sự (2018), *Giáo trình huấn luyện bóng đá*, NXB TT&TT.
- [7]. Nguyễn Thiệt Tinh (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

*Nguồn bài báo:* Được trích từ đề tài “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho sinh viên trường cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang” của tác giả Đỗ Viết Cường năm 2020.

*Bài nộp ngày 15/7/2024, phản biện ngày 28/11/2024, duyệt đăng ngày 15/12/2024*